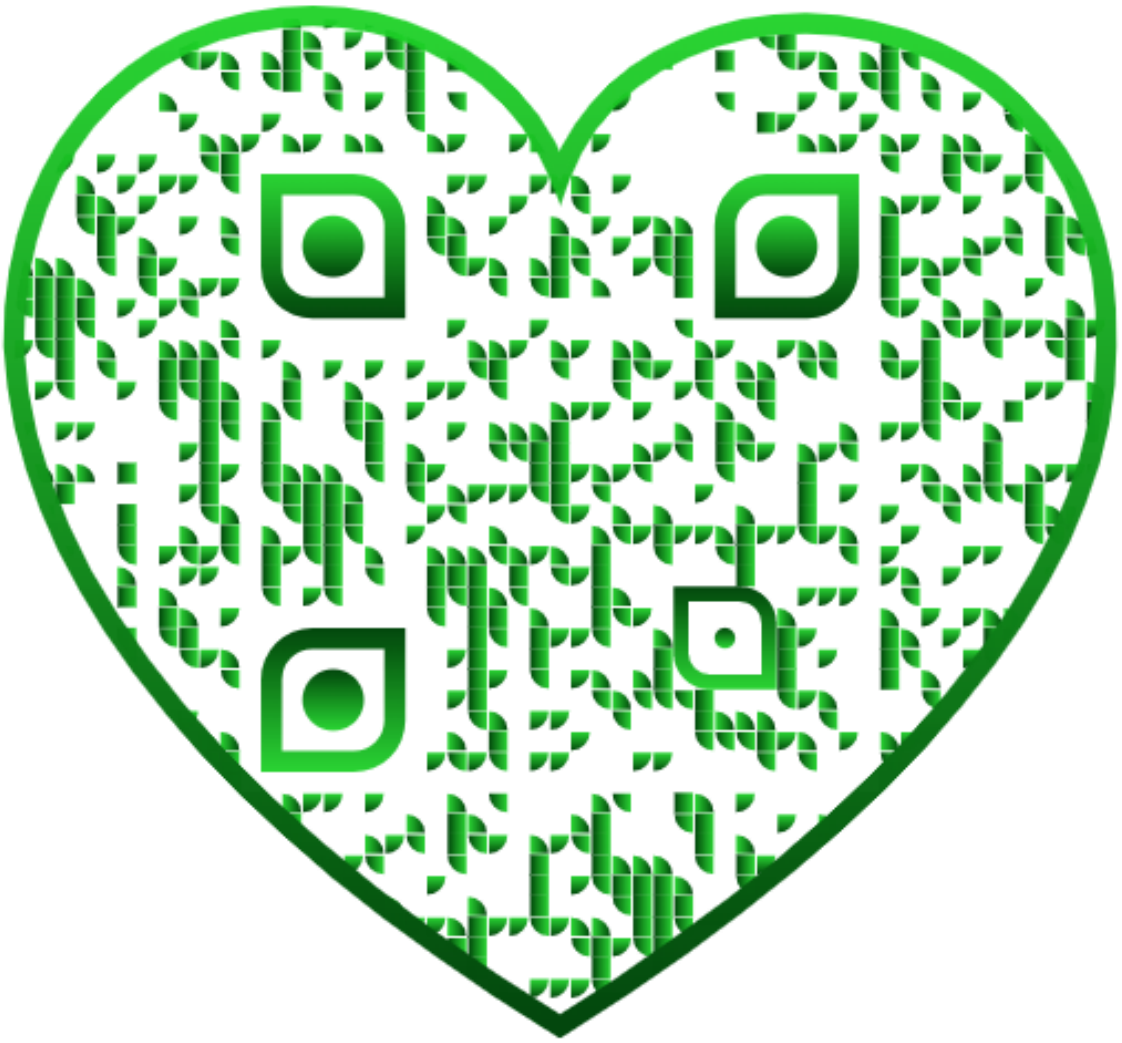
QUEN DA FRENCH
SACREBLEU EP
LE LIVRET



⚓ SACREBLEU EP

J'AI TOUJOURS VOULU ASSOCIER MES PASSIONS, LE VOYAGE, LA CUISINE, ET LA MUSIQUE... AUJOURD'HUI SACREBLEU EST LE NOM DE MON PREMIER ALBUM, ET J'AI BEAUCOUP VOYAGÉ ENTRE L'ÉCRITURE ET L'ENREGISTREMENT ET VOILÀ AUJOURD'HUI J'Y AI ALLIÉ MA DERNIÈRE PASSION, LA CUISINE. J'AI DONC RÉALISÉ UN LIVRET POUR CET EP AVEC UNE RECETTE PAR MORCEAU, ISSU DES DIFFÉRENTS VOYAGES ET DE MON INSPIRATION. J'ESPÈRE QUE VOUS PRENDREZ BEAUCOUP DE PLAISIR EN RÉALISANT CES RECETTES... BON APPÉTIT, BONNE ÉCOUTE... ET BON VOYAGE...

QUENTIN

INTRO (FEAT. JOSH EVERETTE)
LES AMUSES BOUCHES...

POMME DE TERRE ET SON HARENG

CUIRE DES POMMES DE TERRE EN ROBE DE CHAMBRE. UNE FOIS REFROIDIES ÉPLUCHER ET TAILLER EN PETITS CUBES OU EN CYLINDRES. COUPER DE PETITS MORCEAUX DE HARENGS. MÉLANGER DE LA CRÈME À DU RAIFORT ET DISPOSER DANS LE FOND D'UNE CUILLÈRE. METTRE LE CUBE DE POMME DE TERRE, ET LE MORCEAU DE HARENG PAR DESSUS AVEC UNE PLUCHE DE CERFEUIL.

FROMAGE BLANC SALÉ, COULIS DE POIVRON VERT ET CHIPS D'ANANAS

MÉLANGER DU FROMAGE BLANC AVEC DE LA CIBOULETTE FINEMENT ÉMINCER, ASSAISONNER ET AJOUTER DU PIMENT DE CAYENNE. TAILLER AVEC UNE TRANCHEUSE SI POSSIBLE L'ANANAS. DISPOSER SUR UNE PLANCHA OU DANS UNE POÊLE QUELQUES MINUTES DE CHAQUE CÔTÉ. DISPOSER ENSUITE DANS UNE VERRINE, LE FROMAGE BLANC, UN COULIS DE POIVRON VERT, ET LA CHIPS D'ANANAS.

CIGARE DE CHOUCROUTE AU CUMIN

TAILLER DES RECTANGLES DANS DE LA FEUILLE DE BRIQUE, REMPLIR DE CHOUCROUTE DÉJÀ CUITE, AJOUTER QUELQUES GRAINES DE CUMIN ET ROULER COMME UN CIGARE. FAIRE SAUTER À LA POÊLE AVANT DE SERVIR.

RATATOUILLE FROIDE EN VERRINE

RÉALISER UNE BRUNOISE DE POIVRONS, DE COURGETTES ET D'AUBERGINES. FAIRE SAUTER LES DIFFÉRENTS LÉGUMES ET AJOUTER DU CONCENTRÉ DE TOMATE, THYM, LAURIER ET DES OLIVES HACHÉES. LAISSER REFROIDIR ET METTRE EN VERRINE. AJOUTER UNE TOMATE SÉCHÉE SUR LE DESSUS POUR LA DÉCORATION.

MOUSSE AUX ŒUFS DE POISSON

RÉALISER UNE CHANTILLY SALÉE ET AJOUTER DES ŒUFS DE POISSONS. METTRE EN VERRINE AVEC UNE PLUCHE DE CIBOULETTE.

NATAL – BRESIL

ET PUIS SI ON A PAS ENVIE DE MANGER, ON PEUT TOUJOURS SE FAIRE UN BON COCKTAIL, AVEC CETTE RECETTE INÉDITE...

SACREBLEU COCKTAIL

4 CL DE TEQUILA
2 CL DE CURAÇAO BLEU
4 CL DE JUS D'ORANGE
2 GOUTTES DE TABASCO
GLACE PILÉE

MÉTHODE :

AU SHAKER
SERVIR DANS
UN OLD
FASHIONED

LE TEMPS D'UN SLAM (PIANO PAR VARTAN)

LE TEMPS D'UNE SALADE

-SALADE MIXTE
-BACON OU ÉMINCÉ DE POULET SAUTÉ
-CROUTONS

POUR LA SAUCE :

- QUATRE CUILLÈRES À SOUPE DE FROMAGE BLANC
- UNE CUILLÈRE DE JUS DE CITRON
- UN CUILLÈRE DE PARMESAN EN POUDRE
- UNE CUILLÈRE DE VINAIGRE BALSAMIQUE
- QUELQUES GOUTTES DE TABASCO
- ASSAISONNEMENT

ÇA FAIT DEUX ANS QUE JE BOUGE (PROD. ID LABS)

TARTELETTE AUX GIROLLES

250 GRAMMES DE FARINE
80 GRAMMES DE BEURRE
1 OEUF
80 GRAMMES DE SUCRE GLACE
UNE PINCÉE DE SEL
120 GRAMMES D'OLIVES NOIRE
250 GRAMMES DE GIROLLES
QUELQUES CUILLÈRES D'HUILE D'OLIVE
20 FEUILLES DE BASILIC

POUR LA PÂTE SABLÉE, MÉLANGER AU BATTEUR MÉLANGEUR LE BEURRE, L'OEUF ET LA PINCÉE DE SEL. AJOUTER ENSUITE LE SUCRE GLACE ET LA MOITIÉ DE LA FARINE. MÉLANGER QUELQUES MINUTES ET AJOUTER LE RESTE DE FARINE JUSQU'À L'OBTENTION D'UNE BELLE BOULE. RÉSERVER AU FRAIS DURANT UNE HEURE. ETALER LA PÂTE SABLÉE ET GARNIR LES MOULES À TARTELETTES. PIQUER PUIS LAISSER AU FRAIS ENVIRON 20 MN. PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180 C. LAISSER CUIRE LES FONDS DURANT 10MN. PUIS BAISSER LE FOUR À 160 C. PRÉPARER LA GARNITURE EN MIXANT LES OLIVES, L'HUILE D'OLIVE ET LE BASILIC. DISPOSER SUR LES FONDS DE TARTES LA GARNITURE AUX OLIVES. FAIRE SAUTER LES GIROLLES DANS UNE POÊLE ET LES AJOUTER AUX TARTELETTES. PUIS METTRE AU FOUR DURANT 15MN À 150 C.

ZÉRO CRÉBILITÉ (PROD. ONESTOPHIPHOP)

WRAP THAÏ

- UNE GALETTE DE BLÉ OU DE MAÏS
- 120 G DE BLANC DE POULET
- 80 G DE CAROTTE
- 80 G DE SOJA
- 80 G DE CHOU ROUGE
- 5 G DE GINGEMBRE FRAIS
- QUELQUES FEUILLES DE LAITUE
- UNE CUILLÈRE DE CURRY
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE CRÈME FRAICHE ÉPAISSE

EPLUCHER, NETTOYER ET RÂPER LES DIFFÉRENTS LÉGUMES. EMINCER LE POULET ET LE FAIRE SAUTER À LA POÊLE OU DANS UN WOK. MÉLANGER LES LÉGUMES ET LE POULET ENCORE CHAUD DANS UN BOL ET AJOUTER LA CRÈME ET LE CURRY. GARNIR LA GALETTE ET LA LA ROULER. COUPER LE WRAP AU CENTRE POUR UNE BELLE PRÉSENTATION.

LA VIE UNE HISTOIRE (PROD. ID LABS)

SANDWICH AU POULET

- UNE BAGUETTE AU SÉSAME
- 200 G DE BLANC DE POULET
- 1 YAOURT NATURE
- 1 CUILLÈRE DE PAPRIKA
- 2 OIGNONS
- QUELQUES FEUILLES DE SALADE FRISÉE

EMINCER LES OIGNONS ET LE POULET ET SAUTER DANS UNE POÊLE. MÉLANGER LE PAPRIKA AU YAOURT NATURE. EN DISPOSER SUR LE PAIN OUVERT SEULEMENT D'UN CÔTÉ. DISPOSER L'ÉMINCÉ DE POULET, LES OIGNONS, ET LES FEUILLES DE SALADE. AJOUTER LA SAUCE RESTANTE.

MATELOT (PROD. LEWIS CULLEN)

TARTARE DE SAUMON

- 600 G DE FILET DE SAUMON
- 3 CITRONS VERTS
- 10 CL DE VINAIGRE BALSAMIQUE
- 5 CL D'HUILE D'OLIVE
- 80 G D'ANETH FRAICHE HACHÉE
- 5 G DE PAPRIKA
- SEL / POIVRE

COUPER LES FILETS DE SAUMON EN FINS PETITS DÉS LA VEILLE DE LA PRÉPARATION. METTRE EN SAC CONGÉLATION ET CONGELÉS DURANT UNE JOURNÉE. MÉLANGER LES DÉS DE SAUMON AVEC LE JUS DU CITRON VERT, AJOUTER LE VINAIGRE BALSAMIQUE, L'HUILE D'OLIVE, ET L'ANETH HACHÉE. ASSAISONNER À SOUHAIT. DRESSER DANS L'ASSIETTE AVEC UN EMPORTE PIÈCE POUR UNE BELLE PRÉSENTATION.

NEW YORK CITY – USA

SOUS INFLUENCES (PROD. ID LABS)

CHAUSSON AUX POMMES ET AU CANARD

MAGRET FUMÉ ENTIER OU TRANCHÉ

PÂTE FEUILLETÉ

POMMES À CUIRE

SEL DE GUÉRANDE

EPLUCHER LES POMMES ET LES COUPER EN DÉS, ENLEVER UN PEU DE GRAS SUR LE MAGRET ET L'AJOUTER AUX POMMES POUR FAIRE LA COMPOTE. COUPER LE MAGRET EN PETIT MORCEAUX ET LES AJOUTER EN FIN DE CUISSON DE LA COMPOTE. GARNIR LA PÂTE FEUILLETÉ ET FORMER DE PETITS CHAUSSONS. CUIRE 10 MN À 180 C.

DÉGUSTER CHAUD OU FROID.

LA BANDE ORIGINALE DE MA VIE (PROD. KHRIZOUS)

BURRITO POULET GUACAMOLE

2 GALETTES DE MAÏS OU FARINE

200 G D'ÉMINCÉ DE POULET

2 TOMATES

SALADE

3 AVOCATS

2 OIGNONS

LE JUS DE 3 CITRONS VERTS

5 CL D'HUILE D'OLIVE

3 CUILLÈRES DE PAPRIKA

1 DE CORIANDRE HACHÉ

SEL DE GUÉRANDE

POIVRE MOULU

MIXER LES AVOCATS ET AJOUTER LES OIGNONS HACHÉS. AJOUTER LE JUS DE CITRON, L'HUILE D'OLIVE, LA CORIANDRE ET LE PAPRIKA PUIS ASSAISONNER. SAUTER L'ÉMINCÉ DE POULET ET AJOUTER DANS UNE GALETTE AVEC LE GUACAMOLE, LA TOMATE, ET LA SALADE.

SI LOIN (PROD. DOWNTOWN MUSIC)

BRIOCHE NATERRE

500 G DE FARINE

300 G DE BEURRE DEMI SEL

7 OEUFS FRAIS

50 G DE SUCRE

15 G DE LEVURE FRAICHE EN CUBE

1 PINCÉE DE SEL

PÉTRIR DANS UN BATTEUR, LA FARINE ET LA LEVURE. AJOUTER LE SUCRE, LA PINCÉE DE SEL ET LES OEUFS UN PAR UN. LORSQUE LE MÉLANGE EST HOMOGÈNE, AJOUTER LE BEURRE ET PÉTRIR. PUIS LAISSER LA PÂTE REPOSER EN LA COUVRANT D'UN TORCHON. 1 H APRÈS, FORMÉ 4 BOULES DE MÊME TAILLE ET LES METTRE CÔTE À CÔTE DANS UN MOULE À CAKE. RECOUVRER D'UN TORCHON ET LAISSER A NOUVEAU REPOSER UNE HEURE. CUIRE 30 MN À 180 C

LA VIE UNE HISTOIRE (PIANO EDIT.) PIANO PAR VARTAN

PAVÉ DE SAUMON, RISOTTO ET SON CRUMBLE

800 GRAMMES DE FILET DE SAUMON

200 GRAMMES DE RIZ

10CL DE CRÈME ET UN PEU DE PARMESAN

1 TRANCHE DE PAIN DE MIE

1 BISCOTTE OU DU PAIN DUR

1 BOTTE DE PERSIL

1 ÉCHALOTE

TAILLER DES PAVÉS DE POISSON D'ENVIRON 200 GRAMMES CHACUN. MIXER LA TRANCHE DE PAIN DE MIE, LE PAIN DUR OU LA BISCOTTE, LE PERSIL ET L'ÉCHALOTE. FAIRE CHAUFFER UNE CUILLÈRE D'HUILE (OLIVE OU TOURNESOL) DANS UNE CASSEROLE ET AJOUTER LE RIZ, MÉLANGER POUR PAS QUE LE RIZ ACCROCHE ET QU'IL SOIT IMBIBÉ D'HUILE. AJOUTER UNE FOIS ET DEMI LE VOLUME DU RIZ EN EAU. MÉLANGER POUR QUE ÇA N'ACCROCHE PAS AU FOND, ET UNE FOIS TOUTE L'EAU ABSORBÉE PAR LE RIZ, AJOUTER LA CRÈME ET DU PARMESAN. AJOUTER DE LA MUSCADE ET DES ÉPICES, (CURRY, PIMENT, PAPRIKA...) CUIRE LE POISSON DANS UNE POÊLE QUELQUES MINUTES SUR CHAQUE FACES, PUIS METTRE AU FOUR DURANT 10 MINUTES EN AJOUTANT LE MÉLANGE DE PAIN.

FLEUVE ST LAURENT – QUEBEC, CANADA

J'AIMERAIS REMERCIER MA FAMILLE, MES PARENTS, MA SOEUR, MES TANTES ET ONCLES, COUSINES ET COUSINS TOUT D'ABORD POUR LES ENCOURAGEMENTS, LA FAMILLE ARMÉNIAN, GOHAR, SUZANNA, ET VARTAN, MON AMI ETIENNE TOUJOURS PRÉSENT, FRED AUSSI BIEN SÛR, CAMILLE POUR TOUT SON SOUTIEN PERMANENT, TOUS CEUX QUI SUPPORTENT DERRIÈRE, QUE CE SOIT ADAMO, VINCENT, NATHAN, MICHEL, BARBARA, ANAÏS, CORALIE, PAULINE POUR LES PHOTOS DU PRÉCÉDENT PROJET ET POUR LE SOUTIEN AUJOURD'HUI, Y A AUSSI PAS MAL DE GENS AUX QUATRE COINS DU GLOBE, CATHRINE, ERIK, OU ENCORE JENNY EN NORVÈGE, ELIANA EN COLOMBIE, MES ANCIENS ASSOCIÉS... LES MARINS DE LA GRACIEUSE EN GUYANE, CEUX QUI Y SONT ENCORE, ET CEUX QUI SONT DÉJÀ PARTI, ET SURTOUT LEURS FAMILLES PARCE QUE C'EST EUX AUSSI QUI PARTAGENT ET FONT TOURNER... FLORIANE, PIERRE, MERCI DU PARTAGE... JOSH EVERETTE À PITTSBURGH POUR SON AIDE ET SES PRÉCIEUX CONSEILS DURANT L'ENREGISTREMENT, HARUT QUI FAIT DE LA PUB JUSQU'À EREVAN EN ARMÉNIE... Y A ENCORE PLEINS DE GENS COMME MARTOUN ET SA FAMILLE, MANVEL, ABDULA, ARTHUR UGUR, TOUS CEUX QUI PAR CURIOSITÉ SONT ALLÉ VOIR LE FACEBOOK, LE BLOG, LES VIDÉOS, CEUX QUI ONT PARTAGÉS ET CEUX QUI NE CESSENT D'ENVOYER DES MESSAGES... Y A AUSSI YOHAN, OU MICKAEL.. POUR ANGE, QUI M'A PAS MAL INSPIRÉ MÊME SI MAINTENANT IL A ARRÊTÉ LE RAP, ÇA RESTE UN DE MES RAPPEURS PRÉFÉRÉS, SON COMPÈRE METYS D, JULIEN QUI M'A BALANCÉ SES INSTRUS ET QUI UN JOUR M'A DONNÉ ENVIE D'ÉCRIRE... STEPHANE, OU ENCORE ANTHONY, ÇA FAIT LONGTEMPS QUE L'ON C'EST PAS VU MAIS JE VOUS OUBLI PAS... FOUAD BIEN SÛR AVEC SA FAMILLE SUR PANAME... J'OUBLIE SUREMENT DES NOMS ET J'EN SUIS DÉSOLÉ MAIS SACHEZ QUE CE PROJET EST DÉDICACÉ À TOUT LE MONDE, SANS EXEPTION...

MER DES CARAIBES

KINGSTOWN – ST VINCENT DES GRENADINES

01. INTRO (FEAT. JOSH EVERETTE)
02. ÇA FAIT DEUX QUE JE BOUGE (PROD. ID LABS)
03. MATELOT (PROD. LEWIS CULLEN)
04. SOUS INFLUENCES (PROD. ID LABS)
05. LA BANDE ORIGINALE DE MA VIE (PROD. KHRIZOUS)
06. LA VIE UNE HISTOIRE (PROD. ID LABS)
07. ZÉRO CRÉDIBILITÉ (PROD. ONESTOPHIPHOP)
08. LE TEMPS D'UN SLAM (PIANO PAR VARTAN)
09. LA VIE UNE HISTOIRE (PIANO EDIT.) (PIANO PAR VARTAN)
BONUS : SI LOIN (PROD. DOWNTOWN MUSIC)

SACREBLEU EP

HTTP://LISTEN2QUEN.BLOGSPOT.COM
YOUTUBE : QUEN DA FRENCH
FACEBOOK.COM/LISTEN2QUEN

© 2014 EGALITY NATION ENTERTAINMENT
DESIGN COVER : MARIE CLAUDE & LINE
STUDIO : 5272 BUTLER ST. PITTSBURGH
RECORDING & MASTERING : JOSH EVERETTE
C.C. CREATIVE COMMONS